

Klasse	Sprünge
5	I: Einfacher Sprung (Easy Jump) mit und ohne Zwischensprung, seitliches Spreizen (Side Straddle) und Spreizen nach vorn (Forward Straddle)
	II: überkreuzen (Criss Cross), rückwärts (Back), Seil seitlich schwingen (Side Swing)
	III: Doppelsprung (Double Under)
6	I: Einfacher Sprung (Easy Jump) mit und ohne Zwischensprung, seitliches Spreizen (Side Straddle) und Spreizen nach vorn (Forward Straddle), Beidbeiniges Springen nach vorne, hinten und zur Seite (Bell),
	II: überkreuzen (Criss Cross), rückwärts (Back), Seil seitlich schwingen (Side Swing), Hacke – Spitze (Heel Tip – Toe Tip)
	III: Doppelsprung (Double Under), Funkenmarie (Can Can)
7	I: Einfacher Sprung (Easy Jump) mit und ohne Zwischensprung, seitliches Spreizen (Side Straddle) und Spreizen nach vorn (Forward Straddle), Beidbeiniges Springen nach vorne, hinten und zur Seite (Bell), 90°-Drehung in der Hüfte (Twister)
	II: überkreuzen (Criss Cross), rückwärts (Back), Seil seitlich schwingen (Side Swing), Hacke – Spitze (Heel Tip – Toe Tip), halbe Drehung (Half Turn), Seil nach vorne schwingen-auffangen und durchspringen (Kürstart)
	III: Doppelsprung (Double Under), Funkenmarie (Can Can), Frosch (Frog)
8	I: Einfacher Sprung (Easy Jump) mit und ohne Zwischensprung, seitliches Spreizen (Side Straddle) und Spreizen nach vorn (Forward Straddle), Beidbeiniges Springen nach vorne, hinten und zur Seite (Bell), 90°-Drehung in der Hüfte (Twister), Pendelsprung (Pendulum Step)
	II: überkreuzen (Criss Cross), rückwärts (Back), Seil seitlich schwingen (Side Swing), Hacke – Spitze (Heel Tip – Toe Tip), halbe Drehung (Half Turn), Seil nach vorne schwingen-auffangen und durchspringen (Kürstart), Hohe Knie (High Knee)
	III: Doppelsprung (Double Under), Funkenmarie (Can Can), Frosch (Frog), Hacken im Sprung aneinander (Heel Click)
9	I: Einfacher Sprung (Easy Jump) mit und ohne Zwischensprung, seitliches Spreizen (Side Straddle) und Spreizen nach vorn (Forward Straddle), Beidbeiniges Springen nach vorne, hinten und zur Seite (Bell), 90°-Drehung in der Hüfte (Twister), Beine überkreuzen (X-It)
	II: überkreuzen (Criss Cross), rückwärts (Back), Seil seitlich schwingen (Side Swing), Hacke – Spitze (Heel Tip – Toe Tip), halbe Drehung (Half Turn), Seil nach vorne schwingen-auffangen und durchspringen (Kürstart), Hohe Knie (High Knee)
	III: Doppelsprung (Double Under), Funkenmarie (Can Can), Frosch (Frog), Hacken im Sprung aneinander (Heel Click), Brezel
E - Q	I: Einfacher Sprung (Easy Jump) mit und ohne Zwischensprung, seitliches Spreizen (Side Straddle) und Spreizen nach vorn (Forward Straddle), Beidbeiniges Springen nach vorne, hinten und zur Seite (Bell), 90°-Drehung in der Hüfte (Twister), Beine überkreuzen (X-It), Durch das Seil laufen (Running Step)
	II: überkreuzen (Criss Cross), rückwärts (Back), Seil seitlich schwingen (Side Swing), Hacke – Spitze (Heel Tip – Toe Tip), halbe Drehung (Half Turn), Seil nach vorne schwingen-auffangen und durchspringen (Kürstart), Hohe Knie (High Knee), auf dem Po sitzend durchschwingen (Butt Jump)
	III: Doppelsprung (Double Under), Funkenmarie (Can Can), Frosch (Frog), Hacken im Sprung aneinander (Heel Click), Brezel, Seitliches Schwingen und überkreuz einspringen (Side Swing Cross)

Jeder Schüler hat die Chance seine Sprungfolge zweimal zu zeigen. Es sind bis zu 8 Zwischensprünge zwischen den Elementen erlaubt. Zudem steht es den Schülern der Klassen 5 und 6 frei die einzelnen Elemente einmal oder zweimal in der Kür zu zeigen.

Bewertung:

Klasse 5:

- 1: fehlerfreies Springen von 3 Elementen aus I, 2 Elementen aus II und einem Element aus III
- 2: fehlerfreies Springen von 3 Elementen aus I und 2 Elementen aus II **oder** ein Fehler beim Springen von 3 Elementen aus I, 2 Elementen aus II und einem Element aus III
- 3: fehlerfreies Springen von 3 Elementen aus I und 1 Element aus II **oder** ein Fehler beim Springen von 3 Elementen aus I und 2 Elementen aus II
- 4: fehlerfreies Springen von 3 Elementen aus I und **oder** ein Fehler beim Springen von 3 Elementen aus I und 1 Element aus II
- 5: Versuch mit zu vielen Fehlern
- 6: Kein Versuch oder kein gelungener Sprung

Klasse 6:

- 1: fehlerfreies Springen von 3 Elementen aus I, 3 Elementen aus II und einem Element aus III **oder** ein Fehler beim Springen von 3 Elementen aus I, 3 Elementen aus II und 2 Elementen aus III
- 2: fehlerfreies Springen von 3 Elementen aus I und 3 Elementen aus II **oder** ein Fehler beim Springen von 3 Elementen aus I, 3 Elementen aus II und einem Element aus III
- 3: fehlerfreies Springen von 3 Elementen aus I und 2 Elementen aus II **oder** ein Fehler beim Springen von 3 Elementen aus I und 3 Elementen aus II
- 4: fehlerfreies Springen von 3 Elementen aus I und 1 Element aus II **oder** ein Fehler beim Springen von 3 Elementen aus I und 2 Elementen aus II
- 5: Versuch mit zu vielen Fehlern
- 6: Kein Versuch **oder** kein gelungener Sprung

Ab Klasse 7 muss jeder Sprung mindestens zweimal gezeigt werden.

Klasse 7:

- 1: fehlerfreies Springen von 3 Elementen aus I, 4 Elementen aus II und einem Element aus III  
oder ein Fehler beim Springen von 3 Elementen aus I, 4 Elementen aus II und 2 Elementen aus III
- 2: fehlerfreies Springen von 3 Elementen aus I und 4 Elementen aus II oder ein Fehler beim Springen von 3 Elementen aus I, 4 Elementen aus II und einem Element aus III
- 3: fehlerfreies Springen von 3 Elementen aus I und 3 Elementen aus II oder ein Fehler beim Springen von 3 Elementen aus I und 4 Elementen aus II
- 4: fehlerfreies Springen von 3 Elementen aus I und 2 Elementen aus II oder ein Fehler beim Springen von 4 Elementen aus I und 2 Elementen aus II
- 5: Versuch mit zu vielen Fehlern
- 6: Kein Versuch oder kein gelungener Sprung

Klasse 8:

- 1: fehlerfreies Springen von 4 Elementen aus I, 4 Elementen aus II und einem Element aus III  
oder ein Fehler beim Springen von 4 Elementen aus I, 4 Elementen aus II und 2 Elementen aus III
- 2: fehlerfreies Springen von 4 Elementen aus I und 4 Elementen aus II oder ein Fehler beim Springen von 4 Elementen aus I, 4 Elementen aus II und einem Element aus III
- 3: fehlerfreies Springen von 4 Elementen aus I und 3 Elementen aus II oder ein Fehler beim Springen von 4 Elementen aus I und 4 Elementen aus II
- 4: fehlerfreies Springen von 4 Elementen aus I und 2 Elementen aus II oder ein Fehler beim Springen von 5 Elementen aus I und 2 Elementen aus II
- 5: Versuch mit zu vielen Fehlern
- 6: Kein Versuch oder kein gelungener Sprung

Klasse 9:

- 1: fehlerfreies Springen von 4 Elementen aus I, 5 Elementen aus II und einem Element aus III **oder** ein Fehler beim Springen von 4 Elementen aus I, 5 Elementen aus II und 2 Elementen aus III
- 2: fehlerfreies Springen von 4 Elementen aus I und 5 Elementen aus II **oder** ein Fehler beim Springen von 4 Elementen aus I, 5 Elementen aus II und einem Element aus III
- 3: fehlerfreies Springen von 4 Elementen aus I und 4 Elementen aus II **oder** ein Fehler beim Springen von 4 Elementen aus I und 5 Elementen aus II
- 4: fehlerfreies Springen von 4 Elementen aus I und 3 Element aus II **oder** ein Fehler beim Springen von 5 Elementen aus I und 3 Elementen aus II
- 5: Versuch mit zu vielen Fehlern
- 6: Kein Versuch **oder** kein gelungener Sprung

Klasse E:

- 1: fehlerfreies Springen von 4 Elementen aus I, 5 Elementen aus II und zwei Elementen aus III **oder** ein Fehler beim Springen von 4 Elementen aus I, 5 Elementen aus II und 3 Elementen aus III
- 2: fehlerfreies Springen von 4 Elementen aus I, 5 Elementen aus II und ein Element aus III **oder** ein Fehler beim Springen von 4 Elementen aus I, 5 Elementen aus II und zwei Elementen aus III
- 3: fehlerfreies Springen von 4 Elementen aus I und 5 Elementen aus II **oder** ein Fehler beim Springen von 4 Elementen aus I, 5 Elementen aus II und einem Element aus III
- 4: fehlerfreies Springen von 4 Elementen aus I und 4 Elementen aus II **oder** ein Fehler beim Springen von 5 Elementen aus I und 4 Elementen aus II
- 5: Versuch mit zu vielen Fehlern
- 6: Kein Versuch **oder** kein gelungener Sprung

Q1: Die Kür wird mit und zu selbstgewählter Musik absolviert.

Bei völliger Taktmissachtung (67% - 100% der Sprünge außerhalb des Taktes) werden 3 Punkte, bei häufigen Sprüngen außerhalb des Taktes (34% - 66%) zwei Punkte und bei wenigen Sprüngen (10% - 33% außerhalb des Taktes) wird ein Notenpunkt abgezogen.

1: fehlerfreies Springen von 4 Elementen aus I, 5 Elementen aus II und zwei Elementen aus III **oder** ein Fehler beim Springen von 4 Elementen aus I, 5 Elementen aus II und 3 Elementen aus III

2: fehlerfreies Springen von 4 Elementen aus I, 5 Elementen aus II und einem Element aus III **oder** ein Fehler beim Springen von 4 Elementen aus I, 5 Elementen aus II und zwei Elementen aus III

3: fehlerfreies Springen von 4 Elementen aus I und 5 Elementen aus II **oder** ein Fehler beim Springen von 4 Elementen aus I, 5 Elementen aus II und einem Element aus III

4: fehlerfreies Springen von 4 Elementen aus I und 4 Elementen aus II **oder** ein Fehler beim Springen von 5 Elementen aus I und 4 Elementen aus II

5: Versuch mit zu vielen Fehlern

6: Kein Versuch **oder** kein gelungener Sprung

Klasse Q2: Die Kür wird mit und zu selbstgewählter Musik absolviert

Bei völliger Taktmissachtung (67% - 100% der Sprünge außerhalb des Taktes) werden 3 Punkte, bei häufigen Sprüngen außerhalb des Taktes (34% - 66%) zwei Punkte und bei wenigen Sprüngen (10% - 33% außerhalb des Taktes) wird ein Notenpunkt abgezogen.

1: fehlerfreies Springen von 4 Elementen aus I, 6 Elementen aus II und zwei Elementen aus III **oder** ein Fehler beim Springen von 4 Elementen aus I, 6 Elementen aus II und 3 Elementen aus III

2: fehlerfreies Springen von 4 Elementen aus I, 6 Elementen aus II und einem Element aus III **oder** ein Fehler beim Springen von 4 Elementen aus I, 6 Elementen aus II und zwei Elementen aus III

3: fehlerfreies Springen von 5 Elementen aus I und 5 Elementen aus II **oder** ein Fehler beim Springen von 5 Elementen aus I, 5 Elementen aus II und einem Element aus III

4: fehlerfreies Springen von 5 Elementen aus I und 4 Elementen aus II **oder** ein Fehler beim Springen von 5 Elementen aus I und 5 Elementen aus II

5: Versuch mit zu vielen Fehlern

6: Kein Versuch **oder** kein gelungener Sprung

Selbstverständlich fließen die Dynamik, Bewegungsverbindungen und die technische Ausführung der Sprünge in die Bewertung mit ein (als + oder -). Falls alle drei Kriterien mit einem + markiert wurden, könnte man eine Note hochrutschen (beispielsweise von ursprünglich 3 auf 2-). Auch können weitere Sprünge in der Tabelle hinzugefügt werden – hier müsste lediglich durch die Sportlehrkraft die Einordnung der Schwierigkeitsstufe erfolgen.

Kraftausdauer: Sprünge in einer Minute

Klasse/ Punkte	5	6	7	8	9	E	Q1	Q2
0	0-9	0-19	0-24	0-29	0-34	0-39	0-44	0-49
1	10	20	25	30	35	40	45	50
2	20	30	35	40	45	50	55	60
3	30	40	45	50	55	60	65	70
4	40	50	55	60	65	70	75	80
5	50	60	65	70	75	80	85	90
6	55	65	75	80	85	90	95	100
7	60	70	80	85	90	95	100	105
8	65	75	85	90	95	100	105	110
9	70	80	90	95	100	105	110	115
10	75	85	95	100	105	110	115	120
11	80	90	100	105	110	115	120	125
12	85	95	105	110	115	120	125	130
13	90	100	110	115	120	125	130	135
14	95	105	115	120	125	130	135	140
15	100	110	120	125	130	135	140	145

Gewichtung:

60% Kür – 40% Kraftausdauer